

23 NASVETOV IN TRIKOV ZA USPEŠNO UČENJE

Objavljeno 2. oktobra, 2017

Avtor: Blaž Povše, mag. prof. specialne in rehabilitacijske pedagogike



Tako kot tvoji vrstniki, starši, stari starši, si se morda tudi ti v času šolanja srečal s težavami pri učenju in pomanjkanjem motivacije. Prva zelo pomembna stvar je dobra organizacija samega učenja, strukturirano učenje in uporaba učnih strategij. Vsak posameznik ima svoj način pomnjenja, ki mu najbolj ustreza. Pomembno je le, da najdeš pravo tehniko zase, v pomoč pri dosegu boljših ocen pa ti je lahko naslednjih 23 namigov za uspešno in hitro učenje:

1. Pripravi se vnaprej

Predpriprava je pomemben del učenja, saj vnaprej veš, kaj lahko pričakuješ. Pri učiteljih in sošolcih se pozanimaj, kakšen tip vprašanj bo v testu, na kateri snovi bo večji poudarek, kako dolgo bo trajal ipd. Poleg tega je dobro vedeti, kakšen način dela ima učitelj in kaj tudi sam želi od svojih učencev.

2. Organiziraj si zapiske

S pisanjem zapiskov si olajšaš učenje, saj si zapišeš ključne informacije s svojimi besedami. Če imaš težavo hkrati poslušati razlago in si zapisovati, raje poslušaj. Zapiske naredi takoj po koncu učne ure. Da bodo vizualno bolj privlačni, uporabi različne barve, »post it« listke, na katere zapišeš pomembne iztočnice, kot so dejstva, datumi, formule.

3. Načrtuj si čas učenja

Pri organizaciji časa ti je lahko v pomoč časovna tabela, ki ti ponudi cilje in čas, v katerem jih boš dosegel. Deluje z visoko stopnjo motivacije, saj imaš pregled nad celotnim delom.

4. Vprašaj, če česa ne razumeš

Ko se ti med učenjem pojavijo vprašanja, si jih zapiši in pri naslednji učni uri vprašaj učitelja. Zavedaj se, da neumna in nesmiselna vprašanja ne obstajajo. Učitelja z njimi le opomniš na svoje dobre miselne sposobnosti.

5. Zaslužiš si nagrado

Načrtuj si, kakšno nagrado boš dobil, ko predelaš določen del snovi. Nagrada bo vplivala motivacijsko, prav tako pa si boš s tem tudi bolj natančno organiziral posamezne sklope učenja.

6. Pomembnost spanca

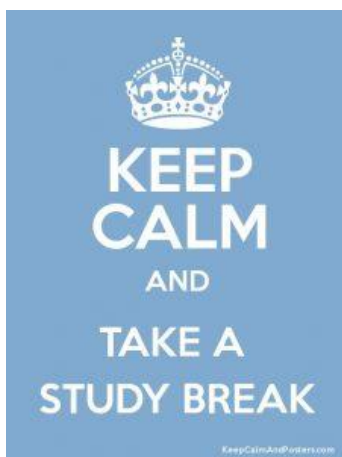
Kdaj se odpraviš spat je odvisno od tega, kakšno znanje moraš osvojiti. Če se učiš imena, datume, formule, se kmalu odpravi v posteljo. Zjutraj se zgodaj zbudi in ponovi snov, ki si se jo učil dan prej. Spanec, ki dobro vpliva na miselnost in motorične sposobnosti, je prisoten zgodaj zjutraj. Za učenje omenjenih spretnosti, pojdi v posteljo kasneje in se dobro nasp. V vsakem primeru pa možgani za avtomatizacijo postopkov in memoriranje pridobljenih informacij potrebujejo dovolj spanca

7. Pred učenjem preveri svoje predznanje

Veliko ljudi se ne zaveda, koliko imajo dejansko že znanja o določeni tematiki. Če se želiš nekaj novega naučiti, je potrebno določiti, kaj že znaš in česa ne. Tak pristop ti pomaga zapolniti prazne prostorčke z novim znanjem, prav tako pa dobiš vpogled v to, katerim temam bi moral posvetiti več pozornosti.

8. Med učenjem imej odmore

Produktivnost je večja, če se učiš dvakrat po eno uro, kot pa dve uri skupaj. Prav tako naj te kratki odmori med učenjem in zvoki iz okolice ne zmotijo pri koncentraciji. Dolgo sedenje na istem mestu ti na nezavedni ravni povzroča stres, zato je pomembno, da si na vsako uro učenja vzameš 5 – 15 minut odmora. V tem času se bodo misli sprostile in absorbirale predelano snov. Znanstveniki so ugotovili, da kratek odmor med reševanjem problema pripomore k njegovi razrešitvi. Med odmorom možgani na nezavedni ravni še vedno rešujejo težavo in se ne opirajo na prejšnje neuspele idejne rešitve.



9. Uporaba mnemotehnik za pomnjenje

Z izrazom mnemotehnik se morda srečuješ prvič – pomeni umetnost pomnjenja. Lahko ti je v veliko pomoč pri učenju dolgih seznamov in sklopov. Deluje tako, da si težke podatke lažje zapomniš. Kot primer je pravilna uporaba predloga s. Uporabiš ga pred nezvenečimi nezvočniki. Pravilen seznam črk si težko zapomniš na pamet, zato jih preneseš v stavek in pri tem izpustiš samoglasnike: Ta SuHi ŠKaFeC PuŠČa.

10. Ne odlašaj z delom

Učiti se začni dovolj zgodaj, da ti ne bo zmanjkalo časa. Delo je opravljeno bolj kvalitetno, če si zanj vzameš več časa, saj tako lahko narejeno »prespiš« in po potrebi še ponoviš oz. popraviš narejeno.

11. Zastavi si konkretne cilje

Z jasno zastavljenimi cilji imaš večjo stopnjo motivacije, saj imaš pregled nad svojimi dosežki. Zapiši si časovni obseg dela, do kdaj se boš kaj naučil, do kdaj boš naredil nalogo ipd.

12. Sprotno učenje

Sprotno ponavljanje snovi se ti bo za dlje časa vtisnilo v spomin. Po prvem stiku z informacijo v roku nekaj ur pozabimo skoraj 60% pridobljenega znanja. S prvim učenjem bodo informacije ostale v spominu za 24 ur. S ponovnim učenjem naslednji dan, znanje zadržiš za naslednjih nekaj dni. Z učenjem nekaj dni kasneje, si snov zapomniš za nekaj tednov. Gre za krivuljo pozabljanja, saj informacije, ki jih ne uporabljaš pogosto, hitro pozabiš. Sprotno učenje je eno izmed najpomembnejših dejavnikov za uspešno in hitro učenje.

13. Učenje s slikami, miselnimi vzorci in konkretnimi materiali

Veliko ljudem je lažje znanje povezovati s slikami, podobami in ne tekstom. Če si tudi ti vizualni tip, si pri učenju pomagaj z ustvarjanjem, izdelavo miselnih vzorcev ali risanjem skic.

14. Učenje na različnih mestih

Večina ima za učenje točno določen prostor in čas. Raziskave pa so pokazale, da lahko menjava prostorov prispeva k boljšemu pomnjenju. Doma se lahko učiš v drugi sobi kot po navadi, lahko odideš tudi v knjižnico ali v šolo. Ne le čas in prostor, tudi uporaba različnih materialov pri učenju poveča produktivnost. Enkrat uporabiš računalnik, naslednjič pisalo in papir ali morda snemalnik zvoka.

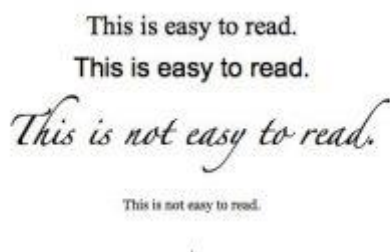
15. Uporaba vizualnih opor

Preizkusi, kakšna vizualna podoba ti bo dala večjo motivacijo. Lahko si pomagaš s kartončki, barvami ipd. Svoje vizualne opornike si lahko oblikuješ po lastni želji, le da ti bo to ustrezalo pri učenju – namen vizualnih opor je lažje, hitrejše in bolj strukturirano pomnjenje informacij.



16. Pisava zapiskov

Če si zapiske izdeluješ na računalniku, ne pozabi – pisava »TIMES NEW ROMAN« je najhitreje berljiva pisava.



17. Samotestiranje

»Samotestiranje« je močna in dokazano učinkovita formula pri učenju. Testiraš se tako, da se poskusiš spomniti, kaj si se ravnokar naučil. Na glas razloži snov sebi ali pa nekemu, ki te je pripravljen poslušati. S prijatelji se lahko igrate kviz in tako boš hitro ugotovil, kje moraš znanje še utrditi.

18. Prepoznavaj svoja šibka področja oz. področja, kjer imaš težave

Dobro je, da prepoznaš svoje pomanjkljivosti, saj se jim le na tak način lahko konkretno posvetiš in izboljšaš.

19. Razmišljaj pozitivno

Pozitivno razmišljanje je pomembno, kot je tudi s tem povezano zaupanje vase in v svoje sposobnosti.

20. Ne uči se na pamet, povezuj informacije v logične, smiselne celote

Z učenjem na pamet nihče nima veliko koristi, saj informacije hitro pozabiš. Snov si dlje časa zapomniš, če jo razumeš in povezuješ z že prej pridobljenim znanjem.

21. Glasno ponavljanje naučeno

Če snov ponavljaš tako, da si prebiraš snov v učbeniku in zapiske v zvezkih, pogosto lahko pride do efekta »vse znam«. Ker besedilo že poznamo ga prebiramo hitreje, hkrati pa nekatere pojme že poznamo. To nam da lahko napačno predstavo o našem resničnem znanju in razumevanju snovi. Ko si snov prebereš, jo zato raje na pamet obnovi oz. si postavljaljaj vprašanja in na njih odgovori. Tudi, če se bo v začetku pojavljajo veliko napak, si na dobri poti, da bo znanje usvojeno temeljito in z razumevanjem.

22. Podčrtovanje

Je ena izmed zelo dobrih metod učenja, saj si hitro zapomniš napisano besedilo. Prvi korak je, da besedilo v celoti prebereš. Nato postopek ponoviš in sproti podčrtaš pomembnejše informacije.

23. Mešano področje učenja

Učenje je bolj produktivno in koncentracija večja, če se posvečaš različnim predmetom in ne le enemu. Sprva se učiš matematiko, nato zgodovino, kasneje narediš PowerPoint predstavitev ipd.